FICHES TISANE

L'ÉTÉ

les 4 saisons de l'énergie

NOMBRE : LE 7

L'ÉPANOUISSEMENT

SYMBOLE : LE PHÉNIX - LA CAILLE ROUGE

Le temps d'été est plus spécifiquement offert à la contemplation de la beauté que la nature révèle alors dans une lumière accomplie.

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

Je me couche plutôt tard, mais je me lève tôt pour pouvoir profiter du soleil quand il est dans ses phases intermédiaires : vivifiante le matin, apaisant en fin d'après midi.

J'évite les périodes caniculaires des heures de la mi-journée pour ne pas m'exposer à une chaleur excessive, risquer les coups de soleil ou, à plus long terme, des problèmes de chaleur interne pendant l'automne suivant.

J'exerce ma volonté avec douceur et ouverture, en me défiant de toute activité impétueuse, forcée, velléitaire. Je cultive un certain lâcher-prise, dans un esprit d'écoute, de paix et de non-agir, l'été étant plus spécifiquement dédié à la contemplation de la beauté.

J'évite de manger ou de dormir sous les étoiles ou la lune, qui peuvent favoriser l'apparition de tâches sur la peau et, dans les cas graves, de paralysie faciale par agression du froid.

Je ne dors pas dans un lieu humide car je risque des blocages instantanés (torticolis, lumbago) ou des rhumatismes qui apparaîtront à l'automne suivant.

COULEUR : LE ROUGE

Tisane d'été

Objectif

Destinée à agir sur le cœur et la conscience, elle régularise les rythmes corporels, les rythmes veille/sommeil, et en plus elle rafraîchit.

Composition

20 g de fleur de mélisse
20g de fleur de lavande
20 g d'aubépine (sommités fleuries)
20 g de verveine
20 g de fleur d'oranger

Mode d'emploi

Faites infuser 10 minutes ce mélange dans l'eau bouillante et buvez la tisane le soir.

Plantes régulatrices

La lavande, la verveine, l'aubépine, la valériane, la feuille d'oranger, l'écorce d'orange, les boutons d'oranger bigaradier, le millepertuis, la fumeterre, la passiflore, le basilic.

Source

Extrait de ''LA MEDECINE CHINOISE, santé, forme et diététique"
de Jean-Marc Eyssalet et Evelyne Malnic, aux éditions Odile Jacob.

Dominique SCHUELLER - Thérapie Manuelle Chinoise - 2012

L'été correspond globalement aux mois de mai, juin, juillet.

Il représente la culmination et l'extériorisation du Yang dans la nature, et conjointement le début de son retour vers le Yin. L'ensemble de ces circulations qui culminent à l'extérieur du corps et ouvrent à la conscience de soi face au monde renvoie à l'organe subtil maître de l'été : **le cœur-conscience**, maître des vaisseaux, des méridiens et des pouls.

Le temps d'été est plus spécifiquement offert à la contemplation de la beauté que la nature révèle alors dans une lumière accomplie. Son souffle exprime la surabondance du **feu** qui se révèle naturellement par la saveur amère.

Sur le plan alimentaire je mange moins mais plus souvent, par repas légers et fragmentés. **Je diminue l'amer,** car si cette saveur nourrit le cœur, elle s'oppose directement au mouvement de l'été et du cœur : cacao, thé noir, café, tabac, grillades. En revanche, je prends de l'amer subtil : pousses de bambou, sarrasin, abricots, échalotes.

Je me rafraîchis naturellement dans les endroits ombragés en prenant garde à ne pas se refroidir, surtout si un vent se lève au crépuscule.

J'augmente la saveur piquante qui nourrit spécifiquement la substance des poumons, organe lié à l'automne et au métal.

Je modère ma consommation de concombres, courges et courgettes, des aubergines, ou bien je les cuis ou encore je les accommode avec des aromates chauds : persil, ail, thym, poivre. En effet, **trop d'aliments frais ou froids favorisent la rétention d'eau et la stagnation** à un moment ou les viscères profonds manquent de Yang, donc de pouvoir transformateur.

Les personnes âgées dont le Yang est encore plus déficitaire et l'équilibre des liquides peu stable doivent éviter la consommation excessive de cucurbitacées, melons, pastèques, afin de prévenir la rétention de froid abdominal favorisant les **troubles du transit et la formation de glaires thoraciques et abdominales** (poumon et gros intestin liés au métal).

L'été

Je consomme des aliments de température tiède comme des bouillons légers à un seul légume (concombre en tranche, navet, céleri branche) **ou des tisanes régulatrices** (mélisse, fleur d'oranger, aubépine, prêle).

Je privilégie une nourriture de nature énergétique équilibrée ou tiède à base de légumes (carottes, artichauts, haricots verts, céleri branche, poireau, navets), de céréales (riz, sarrasin, quinoa, blé).

Je peux opter pour des poissons (sardine, raie, daurade) et de la viande de nature neutre ou tiède (poulet, bœuf, caille).

J'évite absolument les graisses animales, les fritures et les excès de gâteaux, tous générateurs de chaleur interne.

Je cherche à nourrir l'organisme sans l'échauffer (attention à la viande de mouton, aux merguez…) mais sans non plus le refroidir violemment (jus de fruits glacés). J'évite tout excès d'alcool.

Dominique SCHUELLER - Thérapie Manuelle Chinoise - 2012